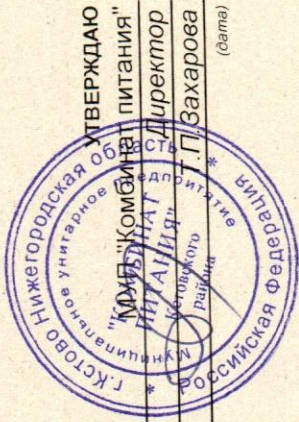


СОГЛАСОВАНО  
 МАОУ Афонинская, СШМАОУ  
 Директор  
 И. П. Саулин  
 (дата)



УТВЕРЖДАЮ  
 "МЖБ" Комбинат питания"  
 Директор  
 Т. П. Сахарова  
 (дата)

Примерное 10-дневное циклическое меню для учащихся 7-11 лет (завтрак, обед, полдник) на время летних каникул на 2022 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1 (понедельник)</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	200	8,88	9,42	43,64	285,92	173
	Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	Н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>			<b>30,01</b>	<b>25,43</b>	<b>127,09</b>	<b>768,62</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной	250	5,10	12,30	9,15	177,43	88
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	45,54	283,88	309
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	90	10,66	8,96	10,89	164,46	269
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
<b>Итого ржано-пшеничный</b>			<b>6,16</b>	<b>1,12</b>	<b>30,16</b>	<b>160,8</b>	<b>Н</b>
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>			<b>27,92</b>	<b>26,83</b>	<b>123,62</b>	<b>896,33</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	80	6,98	3,46	65,20	311,28	452
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389

<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>8,98</b>	<b>3,66</b>	<b>71</b>	<b>347,28</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1540</b>	<b>66,91</b>	<b>55,92</b>	<b>321,71</b>	<b>2012,23</b>
<b>День 2 (вторник)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>		100	9,67	6,18	1,90	192,12
	Омлет натуральный					210
	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8
	Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	Н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	Н
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>31,95</b>	<b>25,67</b>	<b>62,61</b>	<b>534,65</b>
<b>ОБЕД</b>		250	4,95	12,27	12,12	187,6
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной					82
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,11	15,40	13,90	104,23
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	Н
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>26,43</b>	<b>33,37</b>	<b>117,05</b>	<b>756,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>		60	15,16	11,79	43,56	270,42
	Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)					431
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	20	1,74	0,86	16,30	77,82
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>17,04</b>	<b>12,65</b>	<b>73,56</b>	<b>402,48</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>75,42</b>	<b>71,69</b>	<b>253,22</b>	<b>1693,36</b>
<b>День 3 (среда)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>		200	8,88	9,42	53,64	385,92
	Каша вязкая молочная из пшениной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)					173
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	Н
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	60	5,23	2,59	48,90	233,46
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>490</b>	<b>20,36</b>	<b>16,11</b>	<b>142,09</b>	<b>830,82</b>

<b>ОБЕД</b>	Рассолыник ленинградский с мясом	250	5,33	11,48	26,92	201,83	96
	Котлеты из филе курицы панированные жаренные (наггетсы)	90	13,42	26,97	21,89	349,67	496
	Макаронные изделия отварные	150	5,84	4,29	35,54	203,88	309
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	197,46	630
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>30,87</b>	<b>43,86</b>	<b>139,41</b>	<b>1113,64</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431
	Флоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>15,66</b>	<b>12,19</b>	<b>67,32</b>	<b>371,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>66,89</b>	<b>72,16</b>	<b>348,82</b>	<b>2315,68</b>	
<b>День 4 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71
	Плов	150	13,42	17,10	36,13	483,44	265
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>22,05</b>	<b>25,24</b>	<b>81,27</b>	<b>765,11</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71
	Суп картофельный с бобовыми и тушенкой или курицей	250	7,98	18,92	29,30	289,62	102
	Курица жареная	90	24,90	12,88	0,32	396,87	293
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35	302
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>49,51</b>	<b>40,87</b>	<b>137,72</b>	<b>1269,23</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	80	6,98	3,46	65,20	311,28	452
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>7,12</b>	<b>3,46</b>	<b>78,9</b>	<b>365,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>78,68</b>	<b>69,57</b>	<b>297,89</b>	<b>2399,86</b>	
<b>День 5 (пятница)</b>							

<b>ЗАВТРАК</b>	Каша Дружба (рис и пшено)	200	5,90	9,64	42,26	289,04	175	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H	
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>480</b>	<b>17,69</b>	<b>21,6</b>	<b>97</b>	<b>654,72</b>		
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем и курицей	250	4,58	3,03	11,90	93,42	112	
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	90	10,66	8,96	10,89	164,46	269	
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312	
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>25,15</b>	<b>17,83</b>	<b>104,98</b>	<b>680,35</b>		
	<b>ПОЛДНИК</b>	Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431
		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
		Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>360</b>	<b>15,66</b>	<b>12,19</b>	<b>67,32</b>	<b>371,22</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1660</b>	<b>58,5</b>	<b>51,62</b>	<b>269,3</b>	<b>1706,29</b>			
<b>День 6 (понедельник)</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом)	200	8,88	9,42	43,64	285,92	173	
	Какао с молоком	200	3,88	3,80	25,06	147,36	382	
	Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	61,3	H	
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,41	6,39	14,93	127,1	1	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>530</b>	<b>28,86</b>	<b>30,96</b>	<b>98,94</b>	<b>621,68</b>	<b>1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,35	6,30	15,90	157,92	104	
	Рыба, припущенная в молоке	90	12,83	7,43	2,89	129,85	228	
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	278,03	304	
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,12	0,00	24,90	197,46	630	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>770</b>	<b>32,33</b>	<b>19,55</b>	<b>113,93</b>	<b>924,06</b>	<b>H</b>		

ПОЛДНИК	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	80	4,26	11,30	46,53	209,51	453
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,4</b>	<b>11,3</b>	<b>60,23</b>	<b>263,75</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>65,59</b>	<b>61,81</b>	<b>273,1</b>	<b>1809,49</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные с сыром	150	11,05	10,93	40,18	362,95	204
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	61,3	H
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,41	6,39	14,93	127,1	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>30,75</b>	<b>32,59</b>	<b>95,82</b>	<b>699,55</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом и сметаной	250	5,10	12,30	9,15	177,43	88
	Котлеты, биточки (особые) (с соусом)	90	10,66	8,96	10,89	164,46	269
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96	312
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>770</b>	<b>27,13</b>	<b>26,96</b>	<b>111,07</b>	<b>806,29</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	20	1,74	1,86	16,30	77,82	452
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>18,9</b>	<b>13,85</b>	<b>65,66</b>	<b>384,24</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1530</b>	<b>76,78</b>	<b>73,4</b>	<b>272,55</b>	<b>1890,08</b>	
<b>День 8 (среда)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша Дружба (рис и пшено)	200	5,90	9,64	32,26	239,04	175
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8	376
	Бутерброд с сыром	50	5,82	7,74	14,85	153,4	3
	Кисломолочный продукт промышленного производства (кефир, йогурт, ряженка, бифидок, йогуртовый продукт, снежок и т.д.)	90	13,69	11,35	15,31	61,3	H
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>25,51</b>	<b>28,73</b>	<b>76,38</b>	<b>507,54</b>	

<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71
	Суп картофельный с крупой (перловой, овсяной, пшеничной) и рыбными консервами	250	2,07	2,87	15,97	98,33	101
	Жаркое по-домашнему	200	13,94	24,32	19,56	444,46	259
	Компот из свежих яблок или груши	200	0,16	0,16	27,88	109,76	342
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>780</b>	<b>22,63</b>	<b>28,57</b>	<b>95,67</b>	<b>823,3</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	80	6,98	13,46	65,20	311,28	452
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36	389
	<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>8,98</b>	<b>13,66</b>	<b>71</b>	<b>347,28</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1600</b>	<b>57,12</b>	<b>70,96</b>	<b>243,05</b>	<b>1678,12</b>	
<b>День 9 (четверг)</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка с творогом (с молоком сгущенным)	150	9,46	8,11	67,65	360,3	188
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	148,2	379
	Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	60	15,16	11,79	43,56	270,42	431
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	H
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>470</b>	<b>32,96</b>	<b>24,42</b>	<b>165,59</b>	<b>907,08</b>	
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95	71
	Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной	250	4,95	12,27	12,12	187,6	82
	Котлеты рубленые из курицы (с маслом)	90	13,45	21,80	23,66	345,09	294
	Рис отварной	150	3,87	4,70	50,08	218,03	304
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	38,82	161,64	348
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	H
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>30,65</b>	<b>40,11</b>	<b>156,94</b>	<b>1083,11</b>	
	<b>ПОЛДНИК</b>	40	2,87	12,73	30,08	153,78	451
	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,14	0,00	13,70	54,24	377
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>340</b>	<b>3,41</b>	<b>13,13</b>	<b>53,58</b>	<b>255,02</b>		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	67,02	77,66	376,11	2245,21
<b>День 10 (пятница)</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Гуляш	90	20,10	24,11	11,98	393,58
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,73	37,02	250,35
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	13,96	53,8
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,41	6,39	14,93	127,1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>30,86</b>	<b>38,23</b>	<b>77,89</b>	<b>824,83</b>
<b>ОБЕД</b>	Овощи натуральные свежие (помидоры, огурцы)	50	0,30	0,10	2,10	9,95
	Рассольник ленинградский с мясом	250	5,33	11,48	16,92	201,83
	Курица жареная	90	24,90	12,88	0,32	396,87
	Пюре картофельное	150	3,29	4,46	22,05	141,96
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,12	0,00	24,90	197,46
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>820</b>	<b>40,1</b>	<b>30,04</b>	<b>96,45</b>	<b>1108,87</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Хлебобулочное изделие промышленного производства (ватрушка, пирожок, конвертик, кекс и т.д.)	60	15,16	11,79	43,56	270,42
	Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли и т.д.)	20	1,74	0,86	16,30	77,82
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	2,00	0,20	5,80	36
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>18,9</b>	<b>12,85</b>	<b>65,66</b>	<b>384,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1580</b>	<b>89,86</b>	<b>81,12</b>	<b>240</b>	<b>2317,94</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>15900</b>	<b>702,77</b>	<b>685,91</b>	<b>2895,75</b>	<b>20068,26</b>
	<b>ЗАВТРАК</b>	<b>496</b>	<b>27,1</b>	<b>26,898</b>	<b>102,468</b>	<b>711,46</b>
	<b>ОБЕД</b>	<b>792</b>	<b>31,272</b>	<b>30,799</b>	<b>119,684</b>	<b>946,141</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>	<b>302</b>	<b>11,905</b>	<b>10,894</b>	<b>67,423</b>	<b>349,225</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1590</b>	<b>70,277</b>	<b>68,591</b>	<b>289,575</b>	<b>2006,826</b>
	<b>СООТНОШЕНИЕ (Б:Ж:У)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях" В.А.Тутельян, М.П.Могильный. Москва, 2011год.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли. Проводиться витаминизация третьих блюд.